

Требования к составлению конспекта урока

1. Каждый конспект урока содержит: задачи; физические упражнения, распределенные по частям урока; дозировку материала; методические приёмы организации, обучения, воспитания.
2. Урок строится в соответствии с планом на четверть и должен иметь конкретные и чёткие педагогические задачи.
3. Запись упражнений даётся подробно и терминологически правильно.
4. Все упражнения на уроке дозируются: временем, количеством повторений, величиной дистанции.
5. Упражнения в основной части урока при необходимости записываются отдельно для мальчиков (юношей), (девушек).
6. К каждому упражнению отдельных частей урока даются чёткие методические приёмы организации, обучения, воспитания. Необходимо, чтобы они показывали пути решения задач урока с учётом особенностей учащихся.
7. Упражнения следует записывать в строгой методической последовательности. Конспект должен быть выполнен чернилами, аккуратно и по следующей форме:

ПЛАН- КОНСПЕКТ УРОКА №

Для учащихся II класса, М.Б.О.У. СОШ г. Бирюча

Задачи урока: I. Образовательные – повторить игровой комплекс О.Р.У, повороты на месте переступанием.

-развивать быстроту и ловкость в играх «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Вызов номеров», «Мяч среднему», «Совушка».

2. Воспитательные – воспитывать внимание, дисциплинированность, бережное отношение к имуществу, взаимоуважение, аккуратность.

3. Оздоровительные – формировать правильную осанку, требовать единую короткую форму, использовать солнце, воздух и воду для закаливания организма.

Дата проведения: «20» сентября 2019г

Место проведения: школьный стадион

Оборудование и инвентарь: четыре флажка, шестнадцать малых мячей, четыре резиновых мяча, свисток, булавки, рисунки фигурок зверят.

№ п/п	Содержание	Дозировка	О. Р. У.
1.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	8 мин до урока	
1.	Переход к месту занятий.	30с	До начала урока помогаю правильно одеться и аккуратно сложить вещи на стуле в классе, построиться парами и вывожу к месту занятия.
2.	Построение в одну шеренгу.	10с	Строю слева от себя, по линии, проверяю построение по росту, равнение по носкам. «В одну шеренгу, становись!». Веду подсчёт до 10.
3.	Приветствие.	20с	«Смирно!» «Здравствуйте, ребята!» «Вольно!»
4.	Задачи.	5раз	Проверяю выполнение команд. Сообщаю образовательные задачи, настраиваю на урок, давая информацию о развитии качеств во время игр.
5.	Повороты на месте.	1,5мин	«Направо!» 1-2 Выполняю с детьми, зеркально, напомнив правую руку.
6. а)	Ходьба и её разновидности: обычная	15-20м	«В обход налево шагом марш!» 1-2-3-левой!» вести счёт, добиваясь выполнения ритма и правильной осанки (вертикальное положение туловища, разведенные плечи, подтянутый живот, активная отмашка рук).
б)	с высоким подниманием колена	8м	«А теперь пойдём как цапли, высоко поднимая колени, носок оттянут, руки на поясе».
в)	обычная	5-6м	«Шагом марш!» Потряхиваем ножками, расслабляем мышцы, отдыхаем!» Выполняю вместе с детьми.
г)	Ходьба на пятках и носках, руки за головой в игре «Холодно-горячо!»	12-15м.	«Руки за голову ставь!» Вспоминаем игру «Холодно-горячо!» Когда я говорю «Холодно» мы идём на пятках, когда «Горячо» идём на носках. Чередуя команду 4 раза.
д)	обычная	15м.	Веду счёт, внимание осанке.
7.	Остановка, перестроение в круг, размыкание.	20с	«Класс! Стой!» 1-2. Подровнять в строю. «Налево!» 1-2 или «Повернитесь ко мне лицом. Сделайте 2 шага назад.
8. а)	Комплекс О.Р.У. «Кукушка».	1,5мин	1-произнести хором «Ку-Ку», вытянув голову вперёд, показав её в окошко, образованное руками.
	И.П. -узкая стойка, ноги врозь, руки согнутые над головой, ладони соединены: 1-наклон головы вперёд 2-и.п.	браз	2-спрятать голову (в и.п.) туловище вертикальное.
б)	«Пьерро» И.П. -стойка ноги врозь, руки вниз в стороны, ладони вперёд: 2-и.п. 3-перенести вес тела на носок, плечи поднять вверх, 4-и.п.	7 раз	Плечи выше, 1-вдох 2-выдох, ноги не сгибать
в)	«Часики»		

<p>г) И.П. –стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-наклон туловища влево; 2-и.п. 3-наклон туловища вправо; 4-и.п. «Дровосек»</p> <p>д) И.П. –широкая стойка, ноги врозь, кисти в замок: 1-руки вверх, кисти в замке; 2-наклон вперёд, руки вниз-назад. «Мячики»</p> <p>е) И.П. –присед, руки на коленях: 1-4 –прыжки на 2-х ногах на месте. «Летает-не-летает!»</p> <p>И.П. о.с. Птица-руки вверх, Зверь-руки вниз</p> <p>9. Перестроение из круга по звеньям.</p>	<p>8раз</p> <p>7раз</p> <p>4раза</p> <p>3раза</p> <p>30с</p>	<p>1,3- «Тик», выдох 2,4- «Так», вдох произносить хором, ноги не сгибать, наклон точно в сторону.</p> <p>Упражнения выполнять резко. 1-вдох, 2-выдох, ноги слегка сгибать на счёт 2, произносить хором «Бах!» На носках, без поворотов или с поворотом произвольно</p> <p>Называю поочередно птиц, зверей. На название птицы-дети поднимаются на носки, руки через стороны вверх, вдох, на название зверя-вниз, выдох.</p> <p>Ориентиры (кубики цветные) разложены до урока. От Коли до Саши – 1-е звено; От Васи до Кати – 2-е звено... Всего 4 звена. «За звеньями к своим ориентирам шагом марш!» Называю команды: смелые, сильные, ловкие, быстрые.</p>	<p>2 <u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</u></p> <p>1. «Встречная эстафета»</p> <p>а) объяснение правил и показ</p> <p>б) Игра</p> <p>в) Итог</p> <p>2. «Посадка картофеля»</p> <p>а) Объяснение правил и показ.</p>	<p>22мин</p> <p>4мин.</p> <p>1мин.</p> <p>1раз</p> <p>10с</p> <p>4мин</p> <p>1мин.</p> <p>Капитаны стоят напротив своих команд около кубиков; остальные игроки-напротив капитанов в колоннах, у направляющих флажки. По свистку – учащиеся с флажками начинают бег и передают флажки капитанам, а сами остаются на их местах, в свою очередь капитаны передают флажки следующим игрокам. Игра заканчивается тогда, когда все станут на свои места и начавший игру учащийся, поднимет флажок вверх, а вся команда выравнивается в затылок.</p> <p>Разметка для картофеля сделана до урока, малые мячи в пакетах, получают и сдают капитаны. По сигналу направляющие раскладывают инвентарь (клубни) в лунки, добегают до линии, возвращаясь собирают и передают следующему игроку. Участник, не вложивший «картофель» в лунку возвращается и вкладывает снова. Побеждает команда, первой закончившая посадку и уборку, и построившаяся в колонну.</p>
---	--	---	---	--

б)	Раздача «картофеля»	1мин	
в)	Игра	1раз	
г)	Итог	20с	
д)	Сбор инвентаря	40с	
3.	«Вызов номеров».	4мин	Помогают учащиеся каждой команды (девочки прикальвают).
а)	Приколоть номера	30с- 1мин	Учитель называет номер, учащиеся под этим номером бегут к своим ориентирам, касаются их и возвращаются на место. Победители в каждой четвёрке выявляет учитель и общее место выводится по количеству занятых первых мест. Место учителя у линии начала игры, спереди-сбоку от колонны.
б)	Объяснение правил и показ	40-50с	
в)	Игра	1мин	
г)	Итог	10с	
д)	Сбор номеров	30с	Назвать количество набранных командой очков и занятое место и наградить рисунками зверят с указанием занятого места.
е)	Подвести общий итог		Напомнить правила игры. По распоряжению «По звеньям, взявшись за руки, образуйте круг вокруг своих зрительных ориентиров!» Дети образуют 4 круга. Ориентеры разложить после игры «Вызов номеров» с помощью учащихся пока остальные дети собирают номера. Во время игры подходить по очереди к каждой команде. Играть без определения победителя. «Закончили игру, молодцы, подойдите все ко мне и станьте врассыпную около меня!»
4.	«Мяч среднему».	5мин	
а)	Назвать задачу.	20с	
б)	Перестроение из звеньев в 4 круга.		
в)	Игра	3мин	
г)	Итог	5с	
д)	Перестроение врассыпную	20с	
5.	«Совушка»	5мин.	По считалке учащихся «Ночь наступает, всё замирает!» «День наступает, всё оживает!»
а)	Назвать задачу.	5с	
б)	Выбрать «совушку».	15с	Чередовать каждые 30-40с. «Совушка» только касается двигающуюся «мышку» и «мышка» сама идёт в дупло. Не допускать грубости и споров в отношениях «совушки-мышки».
в)	Игра.	4мин	
г)	Итог.	10с	
д)	Построение в шеренгу.	20с	
3.	<u>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</u>	5мин	Внимание ритму и осанке. Под хлопки на каждый счёт и на хоровой счёт.
1.	Ходьба	1мин	«Класс, на месте...стой!» 1-2 «Налево!» 1-2
2.	Остановка, построение в шеренгу	20с	Что нового мы разучили на уроке? Какие игры вам больше понравились?
3.	Итог.	1мин	Выполнить комплекс О.Р.У.
4.	Домашнее задание.	20с	Дети увлажняют полотенце под моим контролем и выполняют обтирание.
5.	Окончание урока, переход в класс, обтирание влажным Полотенцем.	2мин	